

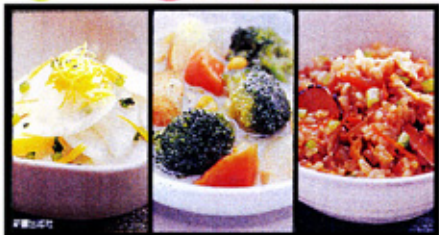
マクロビオティックって何...?

マクロ「大きな」、ビオ「生命」、ティック「方法・術」

環境に合わせていかによく暮らすための方法

食事法のルール

- 穀物を中心に
- 住んでる土地でとれたもの
- シンプルかつバランスよく調理
- よく噛んで食べる



「いちばんやさしい

マクロビオティック

おいしいレシピ 98」

新星出版社